

日		月		火		水		木		金		土			
						1		2		3		4			
5		6		7		8		9		10		11			
12		13		14		15		16		17		18			
三軒茶屋	10:00 - 12:00	定期マスターズクラス 【有酸素運動込み！身体を動かそう！】	布施谷	日大 豊山	14:30 - 16:00	大人定期クラス：Ocean Swim 2025年も楽しく泳ぎましょう！ 25×20！ALL OUT！！	寒河江					三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim コースロープを外しての周回練習	寒河江
	14:30 - 16:00	泳法映像クラス：クロール ボディポジションとキックの打ち方をチェック！	松澤										12:30 - 14:00	大会向けマスターズ：飛び込み&ターン	轟本
19		20		21		22		23		24		25			
三軒茶屋	14:30 - 16:00	泳法映像クラス：クロール ストローク軌道の確認でストローク効率をチェック！	松澤												
26		27		28		29		30		31					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	定期マスターズクラス 【Best Ave.50(100)×3 ×3R】	布施谷												
	14:30 - 16:00	キレイに泳ぐマスターズ：平泳ぎ 形や感覚にとらわれず、自分の足に水が当たる形を探そう！	布施谷												

●● 受講条件及び練習レベル ●●	【泳法映像クラス】	【キレイに泳ぐマスターズクラス】	【大会向けマスターズクラス】	【大人定期クラス】	
				Ocean Swim	定期マスターズ
	受講種目を25m泳げる / 18歳以上の方	100m個人メドレーが泳げる / 18歳以上の方	☆1 100m以上泳げる ☆2 200m以上泳げる ☆3 100mを2分以内で泳げる ☆4 100mを1分45秒以内で泳げる ☆5 100mを1分30秒以内で泳げる	<ul style="list-style-type: none"> ■対象：18歳以上(高校生を除く) 200m以上クロールが泳げる方 ■日程：土曜日(月3~4回) ■時間：10:00~11:30 ■場所：三軒茶屋 ■担当：寒河江健太 ■定員：20名 ■料金：14,300円(月3回) ※10月は2回開催の為金額が異なります。 	<ul style="list-style-type: none"> ■対象：18歳以上(高校生を除く) 50m以上泳げる&100mを2分以内で泳ぐことができる(クロール) ■日程：日曜日(月3回) ■時間：10:00~12:00 ■場所：三軒茶屋 ■担当：布施谷 ■定員：20名(定期18名 都度2名) ■料金：14,300円(月3回) / 都度1回 6,600円(チケットC) ※10月は2回開催の為金額が異なります。
受講種目の泳ぎをその場で撮影・確認をしながらフォーム修正やフォームチェックを行います。キック・ストローク・タイミングを、ポイントを絞って行います。	種目テーマに合わせて、ドリル練習(キレイなフォームを身につけるための練習)を行います。ドリル練習の説明を行いながら、1つ1つの動きをチェックします。	基本的な動作を身につけて、よりレーススピードに近い泳ぎで技術を磨いていきましょう！	オープンウォーター大会、トライアスロン大会、アクスロン大会など	レースでタイムを上げる為の技術向上を目指す。このクラスをきっかけに、様々な世界に挑戦していきましょう！	

